

Cách chuẩn bị cho biến đổi khí hậu

Những việc cần làm bây giờ

- Làm quen với hàng xóm của quý vị, chia sẻ chi tiết liên lạc của quý vị và thông tin liên lạc khẩn cấp với họ.
- Theo dõi tin tức và đọc các cảnh báo được gửi cho quý vị qua tin nhắn.
- Theo dõi các dịch vụ khẩn cấp/hội đồng/các trang truyền thông xã hội cộng đồng và các bản tin địa phương.
- Tìm hiểu bệnh viện địa phương/Bác sĩ Gia đình của quý vị nằm ở đâu và làm thế nào để đến đó.
- Tìm hiểu về lịch sử của các sự kiện khẩn cấp trong khu vực địa phương của quý vị.
- Liên hệ với hội đồng địa phương của quý vị để tìm hiểu xem họ có đăng ký tự nguyện cho người khuyết tật để nhận được hỗ trợ mục tiêu trong các sự kiện hay không.
- Hỏi kế hoạch khẩn cấp tại nơi làm việc của quý vị và nhà trẻ/trường học của con quý vị.

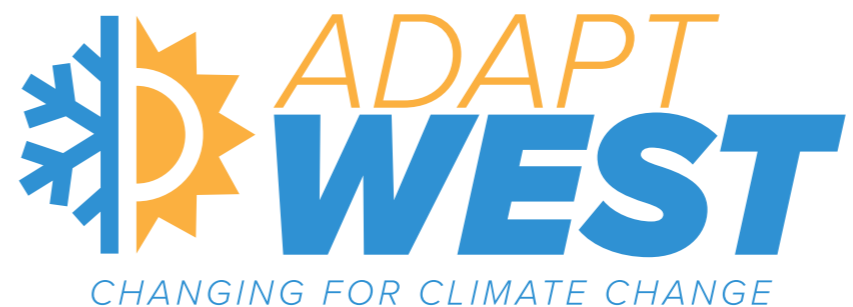
Tôi có thể làm gì nữa?

- Tìm hiểu về biến đổi khí hậu và cách nó sẽ làm gia tăng mức độ thường xuyên và mãnh liệt của các sự kiện khẩn cấp như thế nào.
- Chia sẻ những gì quý vị biết với mọi người trong khu phố hoặc cộng đồng của quý vị.
- Tiếp xúc với những người trong cộng đồng của quý vị, những người có thể trở nên lo lắng và dễ bị bệnh hơn khi thời tiết khắc nghiệt và suy nghĩ về cách quý vị có thể giúp họ theo cách an toàn cho quý vị.
- Tạo kết nối trong cộng đồng địa phương của quý vị bằng cách tham gia vào các sự kiện cộng đồng, nhóm, câu lạc bộ hoặc cộng đồng trực tuyến.
- Tạo một mạng lưới hỗ trợ gồm những người có thể giúp đỡ khi quý vị cần.
- Tham gia một khóa học sơ cứu để nâng cao kiến thức và kỹ năng của quý vị.
- Đọc các lợi ích của bảo hiểm nhà, đồ đạc và xe.
- Xem lại bất kỳ bảo hiểm nào quý vị có.

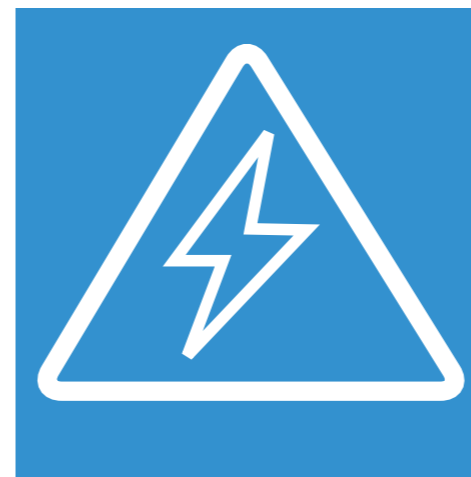
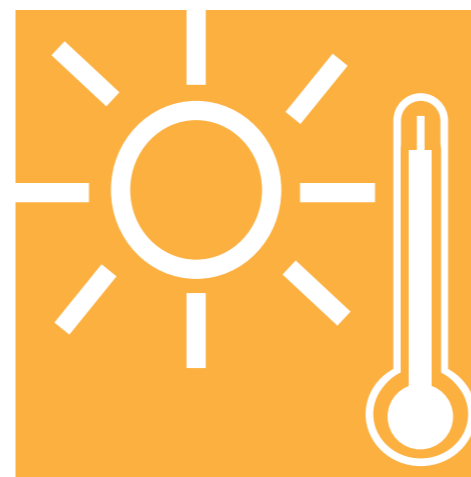
Thêm thông tin

- ABC là đài phát thanh về khẩn cấp chính thức. Tìm hiểu cách nghe Đài Địa phương ABC: reception.abc.net.au/
- Tiếp cận các nguồn lực sẵn sàng cho thảm họa dành cho người khuyết tật: ready.gov/disability.
- Dịch vụ Khẩn cấp Tiểu Bang Nam Úc (South Australian State Emergency Service (SES)) có thông tin về lũ lụt, bão và các đợt nắng nóng bằng tiếng Anh và các ngôn ngữ khác. Tìm hiểu thêm tại: ses.sa.gov.au

Dự án này nằm trong khuôn khổ Chương trình Tài trợ Giảm thiểu Rủi ro do Thiên tai do Chính phủ Tiểu Bang Nam Úc và Chính phủ Úc tài trợ. Các quan điểm và phát hiện liên quan đến sáng kiến/dự án này được thể hiện một cách độc lập và không nhất thiết phải đại diện cho quan điểm của các cơ quan tài trợ của Tiểu bang và Liên bang.



Danh sách kiểm tra thích ứng với biến đổi khí hậu cho các hộ gia đình

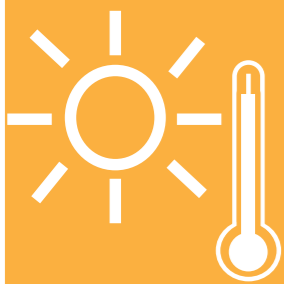


Biến đổi khí hậu sẽ làm tăng tần suất và cường độ của các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt bao gồm lũ lụt, đợt nắng nóng, khói do cháy rừng và mất điện trong khu vực địa phương của quý vị.

Hiểu biết những sự kiện này cũng như cách chuẩn bị và ứng phó sẽ giúp quý vị và cộng đồng đối phó và phát triển mạnh mẽ.



Các đợt nắng nóng



Điều này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào?

- Quý vị có thể bị mất nước, kiệt sức vì nóng, khó ngủ và say nắng.
- Nó có thể làm cho tình trạng sức khỏe hiện tại trở nên tồi tệ hơn.
- Nhu cầu cần các dịch vụ y tế và xã hội có thể gia tăng.
- Nơi làm việc có thể bị giảm năng suất.
- Các dịch vụ thiết yếu như cấp điện hoặc cấp nước có thể bị ảnh hưởng.
- Mạng lưới giao thông bao gồm giao thông công cộng và tín hiệu đường bộ có thể bị gián đoạn.

Tôi cần biết những gì?

- Nhận biết các triệu chứng của kiệt sức vì nóng và say nắng.
- Nắng và nóng ở Adelaide có thể khác với những nơi khác.
- Học cách giữ cho bản thân, gia đình và ngôi nhà của quý vị luôn mát mẻ.
- Nếu nhà của quý vị quá nóng, hãy lên kế hoạch đi đến thư viện hoặc trung tâm mua sắm địa phương, hoặc thăm gia đình hoặc bạn bè nơi có những ngôi nhà mát mẻ hơn và đến đó trước khi trời nóng.
- Đảm bảo quý vị có sẵn thức ăn và nhu yếu phẩm ở nhà, vì vậy quý vị sẽ không cần phải ra ngoài khi trời nóng.
- Nếu quý vị biết ai đó không chống chọi tốt với nắng nóng, hãy mời họ đến nhà quý vị cả ngày.
- Tránh ra ngoài vào thời điểm nóng nhất trong ngày, đặc biệt nếu sử dụng phương tiện giao thông công cộng.
- Vào những đêm nóng bức, sử dụng bình xịt để làm ẩm trần nhà và sử dụng quạt để tạo gió mát có thể hữu ích.

Tôi có thể chuẩn bị cho tương lai như thế nào?

- Giúp ngôi nhà của quý vị luôn mát mẻ với máy lạnh, quạt và rèm che trong nhà và ngoài trời.
- Nếu quý vị sở hữu ngôi nhà của mình, hãy cân nhắc việc sơn bên ngoài bằng sơn màu sáng, lắp đặt vật liệu cách nhiệt, cửa sổ lắp kính hai lớp, tạo điều kiện cho luồng không khí tự nhiên lưu thông qua cửa sổ và cửa ra vào, trồng cây và tưới nước để giữ cho khu vườn luôn xanh tươi và mát mẻ.
- Nếu quý vị thuê nhà hoặc đang tìm thuê nhà mới, hãy hỏi chủ nhà về việc lắp đặt máy lạnh, cách nhiệt và rèm bên ngoài.
- Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết, đặc biệt dễ bị ảnh hưởng bởi các đợt nắng nóng, hãy đăng ký Telecross REDI để nhận các cuộc gọi điện thoại trong các trường hợp nắng nóng.

Tôi có thể tìm thêm thông tin về điều này ở đâu?

- Để biết thêm thông tin về các đợt nắng nóng: ses.sa.gov.au/heatwave/
- Để biết thêm thông tin về cách giữ gìn sức khỏe khi nắng nóng: sahealth.sa.gov.au và tìm kiếm 'heatwave' (đợt nắng nóng).
- Kiểm tra dự báo thời tiết: bom.gov.au
- Telecross REDI dành cho những người dễ bị tổn thương đăng ký các cuộc gọi điện thoại trong thời gian các đợt nắng nóng: redcross.org.au và tìm kiếm 'Telecross'.

Lũ lụt



Điều này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào?

- Thiệt hại nhà cửa, đồ đạc, xe hơi hoặc nơi làm việc của quý vị.
- Phải sơ tán khỏi nhà hoặc nơi làm việc của quý vị.
- Bị thương do nước chảy xiết hoặc các vật thể dưới nước mà quý vị không thể nhìn thấy.
- Mất điện, không thoát nước, mất thông tin liên lạc và không có nước cấp.
- Tăng nguy cơ mắc các bệnh truyền qua đường nước
- Đường có thể bị chặn, và phương tiện giao thông công cộng có thể không hoạt động.
- Các doanh nghiệp và dịch vụ có thể đóng cửa.
- Các sự kiện cộng đồng có thể bị hủy bỏ.

Tôi cần biết những gì?

- Tìm hiểu xem nhà hoặc nơi làm việc của quý vị có nằm trong khu vực dễ bị ngập lụt hay không.
- Lập kế hoạch khẩn cấp/sơ tán.
- Chuẩn bị một bộ dụng cụ khẩn cấp với những vật dụng quý vị cần mang theo nếu phải sơ tán.
- Đảm bảo tất cả các thành viên trong gia đình biết cách tắt nước, ga và điện tại các công tắc chính.
- Nếu quý vị nghĩ rằng nước lũ có thể tràn vào nhà mình, hãy xem thông tin SES về nơi lấy bao cát và cách sử dụng chúng.
- Nghĩ về những thứ quan trọng quý vị có thể cần chuyển lên lầu hoặc lên ghế dài hoặc bàn để giữ cho chúng khô ráo.
- Nếu quý vị đang chạy thận nhân tạo hoặc điều trị y tế duy trì sự sống khác, hãy biết nơi quý vị có thể nhận trợ giúp.
- Nếu quý vị sử dụng công nghệ hỗ trợ, hãy lập kế hoạch sơ tán như thế nào với các thiết bị này hoặc có thể thay thế thiết bị nếu nó bị hỏng.

Tôi có thể chuẩn bị cho tương lai như thế nào?

- Cố gắng tạo ra các khoản tiết kiệm để phòng thân nếu quý vị không thể làm việc trong trường hợp khẩn cấp hoặc nếu có phát sinh thêm chi phí sau trận lụt.
- Kiểm tra nhà, đồ đạc và bảo hiểm xe hơi có bảo hiểm thiệt hại do lũ lụt hay không.
- Chụp ảnh/quay phim về ngôi nhà và đồ đạc của quý vị cho mục đích bảo hiểm.
- Lập kế hoạch nhu cầu vận chuyển của quý vị trong trường hợp cần phải sơ tán khỏi nhà hoặc cần đi lại trong hoặc sau trận lụt.
- Nâng cao các điểm tiếp điện gần với sàn nhà lên để chúng không bị ngập.

Tôi có thể tìm thêm thông tin về điều này ở đâu?

- Chuẩn bị cho lũ lụt: ses.sa.gov.au/flood
- Hướng dẫn về lũ lụt bằng tiếng Anh để đọc: truy cập ses.sa.gov.au/flood và tìm kiếm 'Easy English guide' ('Hướng dẫn tiếng Anh để đọc').
- Kiểm tra nguy cơ lũ lụt của ngôi nhà của quý vị trên bản đồ này: waterconnect.sa.gov.au và chọn đường dẫn đến 'flood information' ('thông tin lũ lụt')
- Lập một kế hoạch khẩn cấp: redcross.org.au/prepare
- Tạo một bộ công cụ khẩn cấp: redcross.org.au/emergencies/resources

Khói từ cháy rừng



Điều này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào?

- Đau mắt, họng, mũi và phổi.
- Ho và cảm thấy khó thở.
- Đau ngực, chóng mặt hoặc choáng váng.
- Những người mắc bệnh hen suyễn, các vấn đề về phổi hoặc tim có thể trở bệnh rất nhanh.

Tôi cần biết những gì?

- Ở trong nhà, đóng cửa sổ, cửa ra vào và lỗ thông hơi để không hít phải quá nhiều khói.
- Không tập thể dục ở những nơi có khói.
- Nếu quý vị bị hen suyễn, hãy đảm bảo quý vị có đủ thuốc và các vật dụng cần dùng bao gồm khẩu trang P2 hoặc N95 (khẩu trang vải hoặc khẩu trang y tế sẽ không có hiệu quả chống khói).
- Không sử dụng máy làm mát hơi nước (evaporative air-conditioners).
- Thay đổi lắp đặt máy lạnh hệ thống tách rời (split system air-conditioner) để tái chế hoặc tuần hoàn.

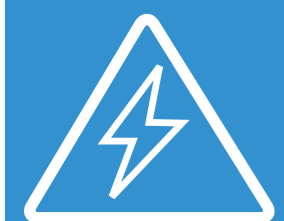
Tôi có thể chuẩn bị cho tương lai như thế nào?

- Nếu quý vị bị hen suyễn, hãy cân nhắc mua máy lọc không khí có bộ lọc HEPA.
- Bịt kín các khe hở không khí trong nhà của quý vị ở cửa ra vào và cửa sổ và xung quanh quạt và lỗ thông hơi bằng các đồ bít khe hở và miếng đệm chống thời tiết. Điều này cũng có thể giúp tiết kiệm năng lượng và giảm hóa đơn của quý vị.

Tôi có thể tìm thêm thông tin về điều này ở đâu?

- Khói cháy rừng và sức khỏe của quý vị: sahealth.sa.gov.au và tìm 'bushfire smoke' ('khói cháy rừng').
- Tổ chức về Bệnh hen suyễn Úc có thông tin dành cho những người bị bệnh hen suyễn: asthma.org.au

Cúp điện



Điều này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào?

- Không có điện cho các thiết bị y tế, hệ thống sưởi và làm mát, đèn chiếu sáng, tủ lạnh (cho thực phẩm và thuốc bảo quản lạnh), máy tính xách tay hoặc điện thoại.
- Các cơ sở kinh doanh và dịch vụ có thể đóng cửa bao gồm siêu thị, ngân hàng, trường học và trạm dịch vụ.
- Internet và điện thoại có thể ngừng hoạt động.

Tôi cần biết những gì?

- Nếu quý vị dựa vào nguồn điện vì lý do y tế, hãy lập kế hoạch và đảm bảo rằng quý vị có tên trong Sổ đăng ký Phụ thuộc Nguồn điện SA Power Networks bằng cách gọi số 13 12 61.
- Có những túi đá trong ngăn đá để cho vào túi lạnh để giữ lạnh thuốc.
- Lập kế hoạch cho các loại thuốc cần bảo quản lạnh.
- Mua đèn pin và đài chạy bằng pin và có pin dự phòng.
- Mua bộ sạc điện thoại di động và luôn sạc nó.
- Lên kế hoạch cho những nơi được sưởi ấm hoặc làm mát khác mà quý vị có thể đến.
- Đăng ký nhận thông báo và cảnh báo về nguồn điện của khu vực.

Tôi có thể chuẩn bị cho tương lai như thế nào?

- Nếu quý vị hoặc thành viên trong gia đình dựa vào điện vì lý do y tế, hãy chuẩn bị một kế hoạch mô tả những gì quý vị sẽ làm nếu bị mất điện kéo dài và đảm bảo rằng mọi người đều hiểu kế hoạch đó.
- Rất có thể bị mất điện khi mưa bão hoặc nắng nóng gay gắt, hãy cố gắng dự trữ nhiên liệu cho xe vào ngày trước đó để quý vị vẫn có thể đến gặp những người thân yêu nếu các trạm dịch vụ đóng cửa.
- Mua pin hoặc máy phát điện cho ngôi nhà của quý vị hoặc để chia sẻ với những người hàng xóm.

Tôi có thể tìm thêm thông tin về điều này ở đâu?

- Để biết thêm thông tin về phụ thuộc nguồn điện: sahealth.sa.gov.au và tìm 'power dependency' ('phụ thuộc nguồn điện').
- Làm gì khi mất điện: sapowernetworks.com.au/outages/what-to-do-when-the-power-goes-out